CROSSTRAINER
Ventano Stressless

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.:4185

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
   - 2.1 Verpackung
   - 2.2 Entsorgung

3. Montage
   - 3.1 Montageschritte

4. Pflege und Wartung

5. Computer (D)
   - 5.1 Computertasten
   - 5.2 Computerfunktionen/Anzeigen
   - 5.2.1 Anmerkung zu einzelnen Funktionen
   - 5.2.2 Symbolerklärungen und Wissenswertes
   - 5.3 Computer Inbetriebnahme
   - 5.3.1 Sofort-Start Funktion
   - 5.4 Training mit Vorgabewerten
   - 5.4.1 Zeitvorgabe
   - 5.4.2 Entfernungsvorgabe
   - 5.4.3 Kalorienvorgabe
   - 5.4.4 Maximalpulsvorgabe
   - 5.4.5 Wattvorgabe
   - 5.5 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

6. Technische Details
   - 6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)
   - 6.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

7. Trainingsanleitung
   - 7.1 Trainingshäufigkeit
   - 7.2 Trainingsintensität
   - 7.3 Pulsorientiertes Training
   - 7.4 Trainings-Kontrolle
   - 7.5 Trainingsdauer

8. Explosionszeichnung

9. Teileliste

10. Garantie

11. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	Safety instructions	03
2.	General	03
2.1	Packaging	03
2.2	Disposal	03
3.	Assembly	04
3.1	Assembly Steps	04
4.	Care and Maintenance	12
5.	Computer (UK)	12
5.1	Computer keys	12
5.2	Computer functions	13
5.2.1	Remarks on the individual functions	14
5.2.2	Explanation of the symbols and need to know	15
5.3	Computer functions	16
5.3.1	Immediate-Start function	16
5.4.	Training with value setting	16
5.4.1	time presetting	16
5.4.2	distance presetting	17
5.4.3	Calories presetting	17
5.4.4	Max heartrate presetting	18
5.4.5	Watt presetting	18
5.5	Diagnostic and troubleshooting	19
6.	Technical details	20
6.1	Adapter	20
6.2	Conformity according to the Product safety law	20
7.	Training manual	21
7.1	Training frequency	21
7.2	Training intensity	21
7.3	Heartrate orientated training	21
7.4	Training control	22
7.5	Trainings duration	23
8.	Explosion drawing	25
9.	Parts list	27
10.	Warranty (Germany only)	29
11.	-	30

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Cross-Trainer Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Cross-Trainer Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/9 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obst ruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provid ded for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG und die 73/23/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC and 73/23/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Montage

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonen de Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

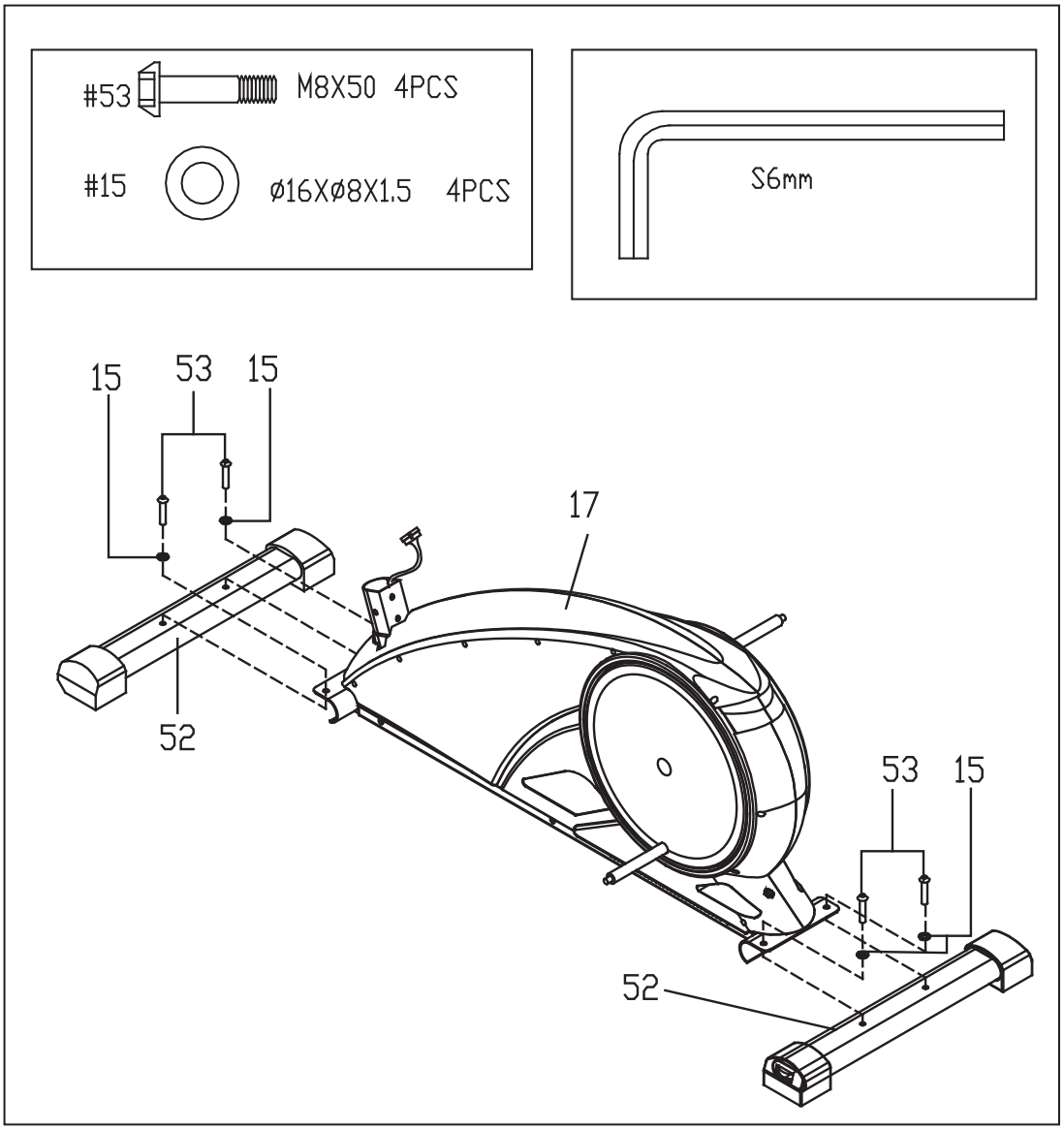
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

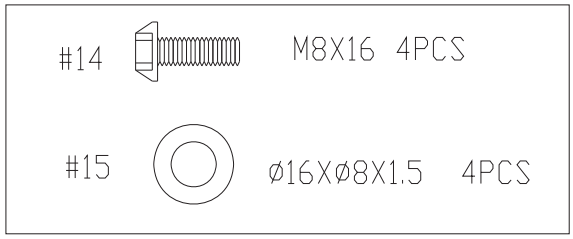
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

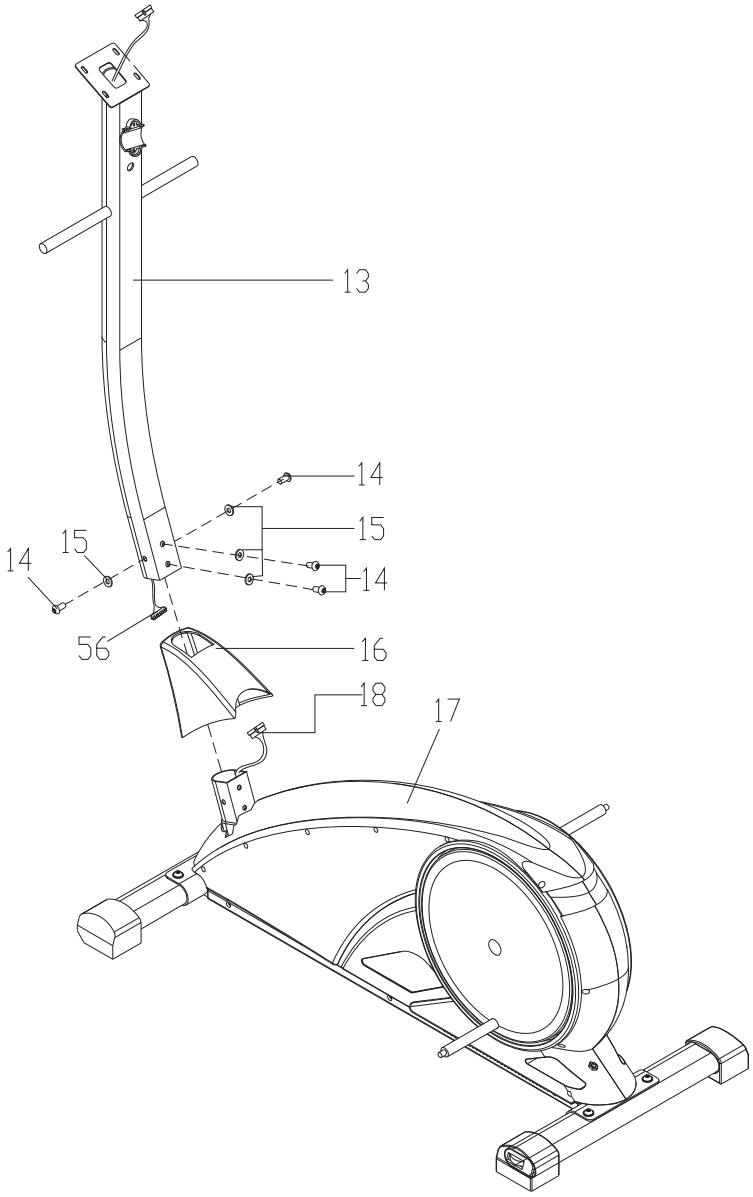
3.1 Montageschritte/Assembly steps

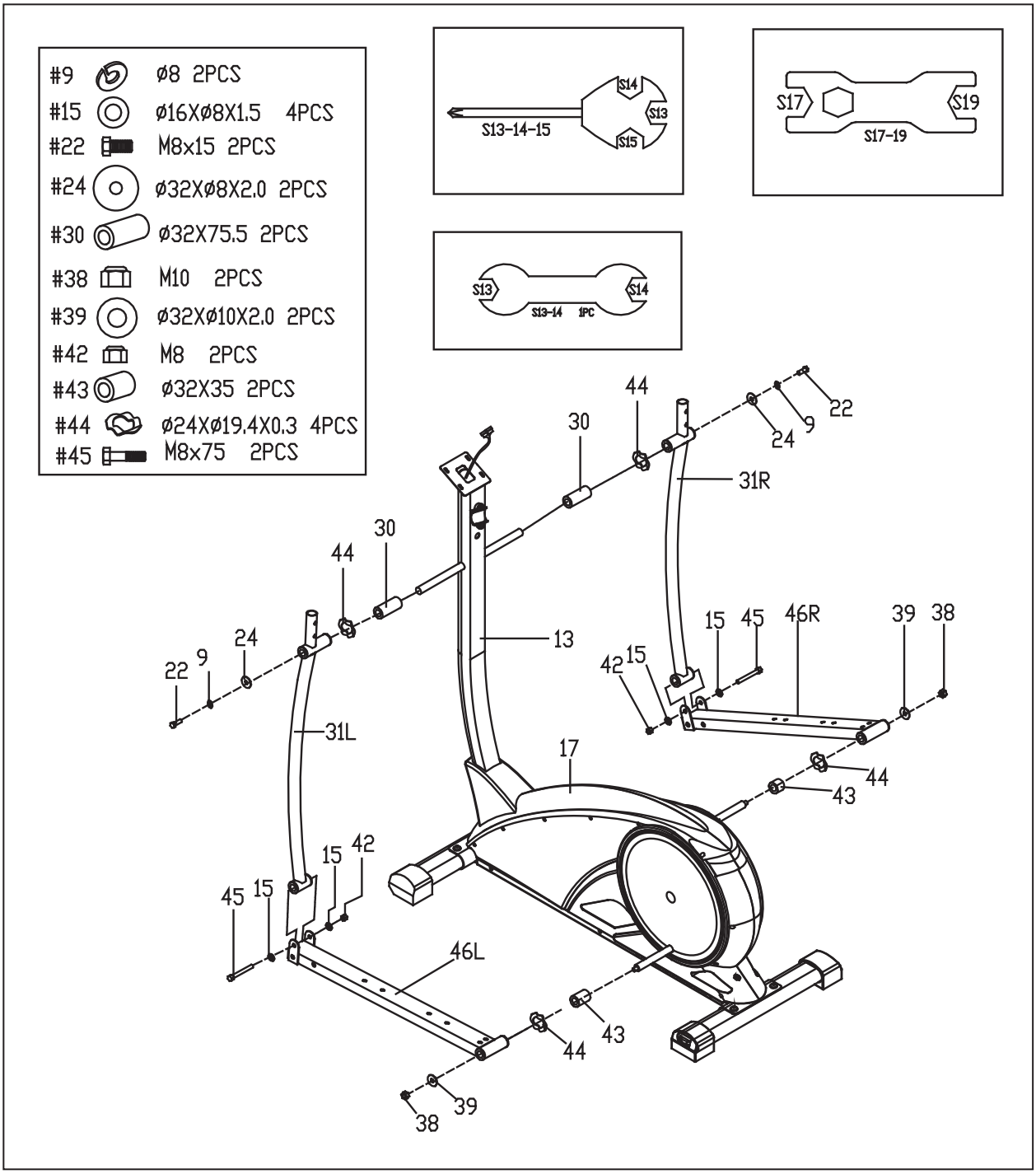
Schritt /Step 1

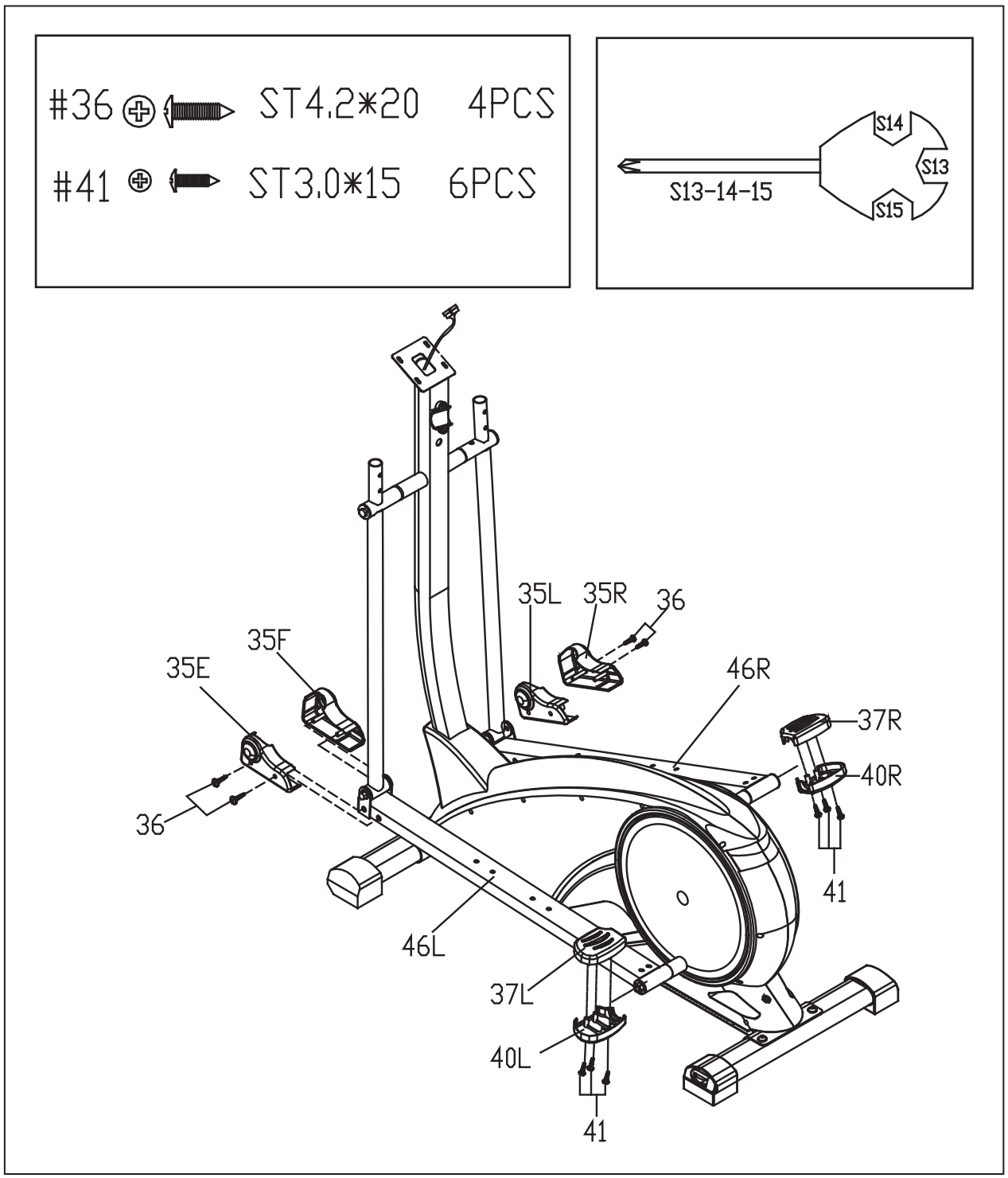



#14
M8X16 4PCS
#15
Ø16XØ8X1.5 4PCS

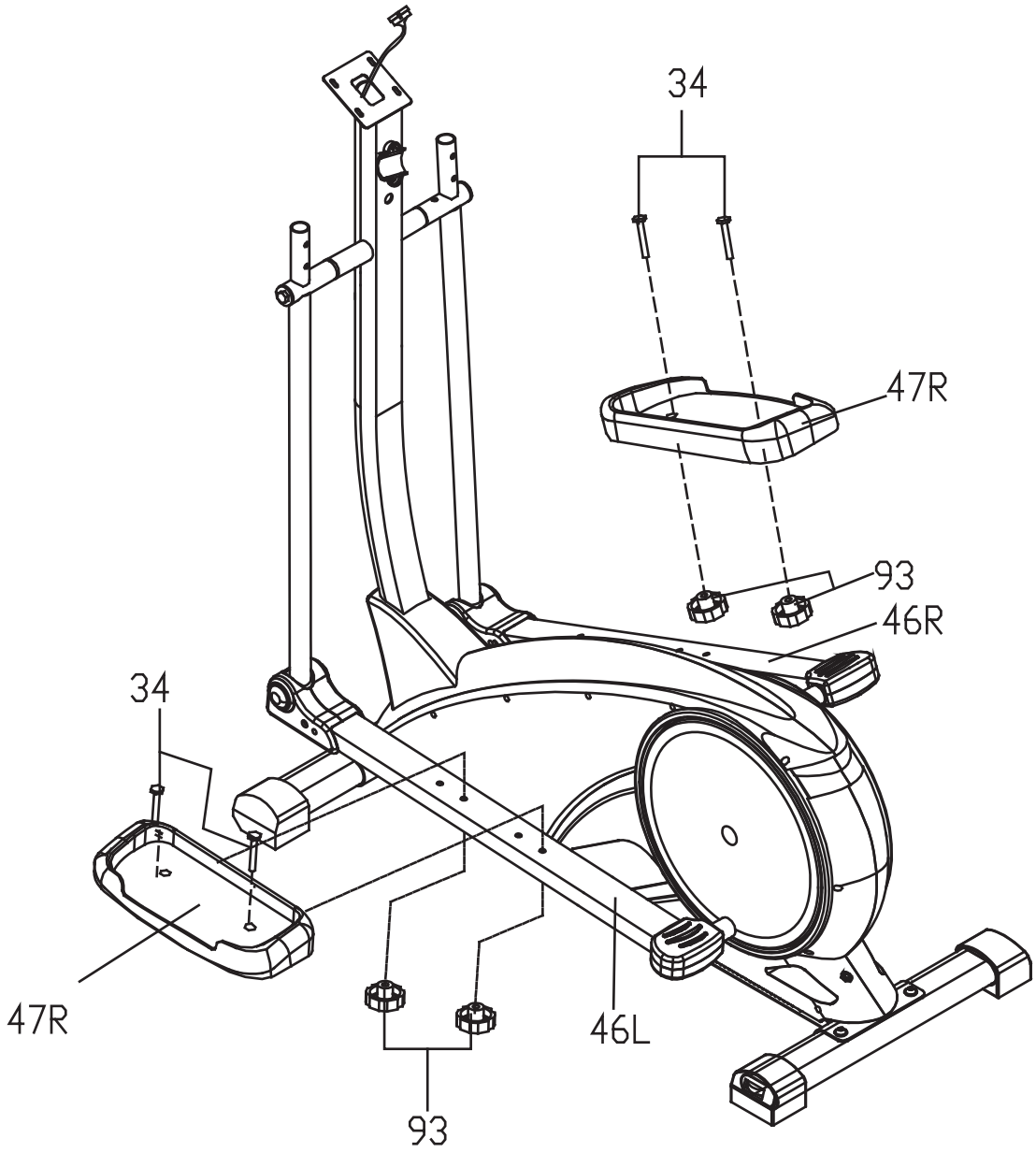
S6mm


13
14
15
14
15
14
56
16
18
17

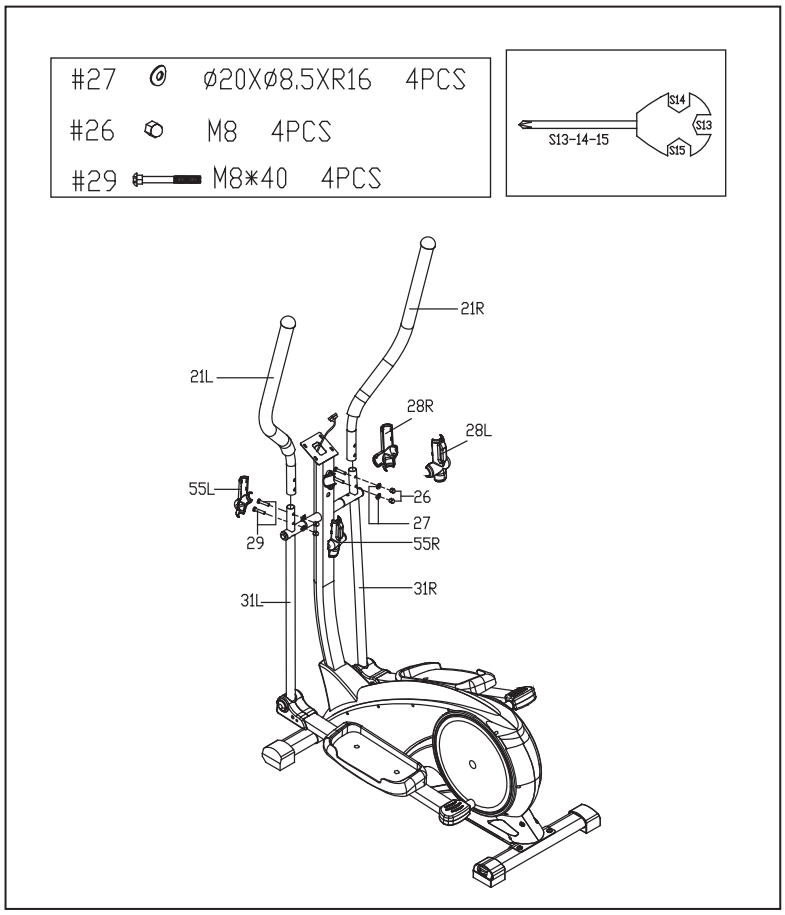

#9 ø8 2PCS
#15 ø16Xø8X1.5 4PCS
#22 M8x15 2PCS
#24 ø32Xø8X2.0 2PCS
#30 ø32X75.5 2PCS
#38 M10 2PCS
#39 ø32Xø10X2.0 2PCS
#42 M8 2PCS
#43 ø32X35 2PCS
#44 ø24Xø19.4X0.3 4PCS
#45 M8x75 2PCS
S13-14-15
S14
S13
S15
S17
S19
S17-19
S13
S14
S13-14 1PC
44
30
24
9
22
31R
30
44
22
9
24
13
31L
15
45
46R
39
38
42
15
17
44
43
15
42
45
15
46L
43
44
39
38


#36 ST4.2*20 4PCS
#41 ST3.0*15 6PCS
S14
S13
S15
S13-14-15
35L
35R
36
35F
35E
46R
37R
40R
36
41
46L
37L
40L
41

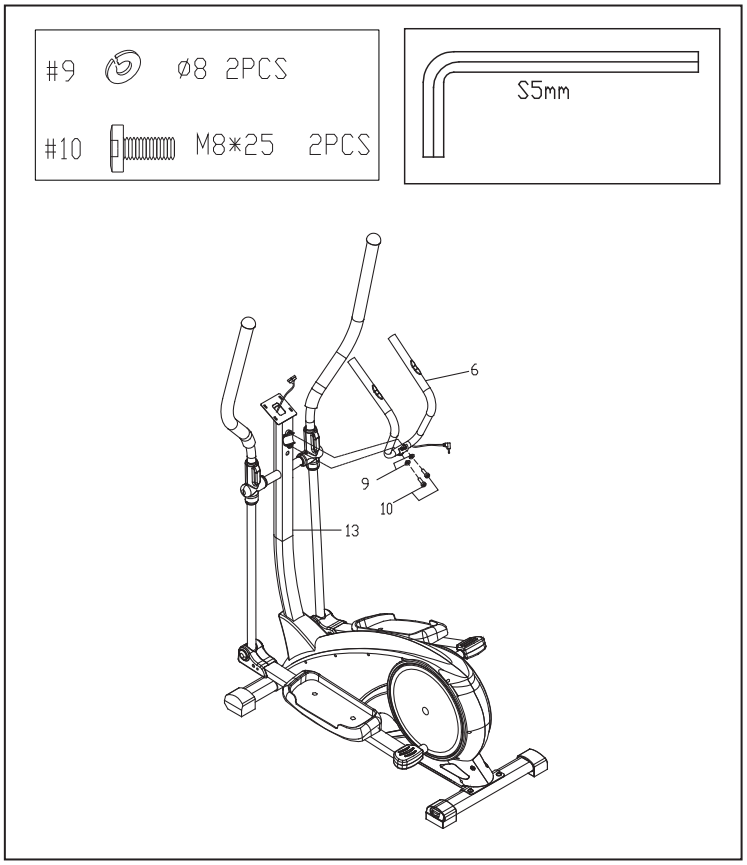
#93	M8	4PCS
#34	M8*45	4PCS

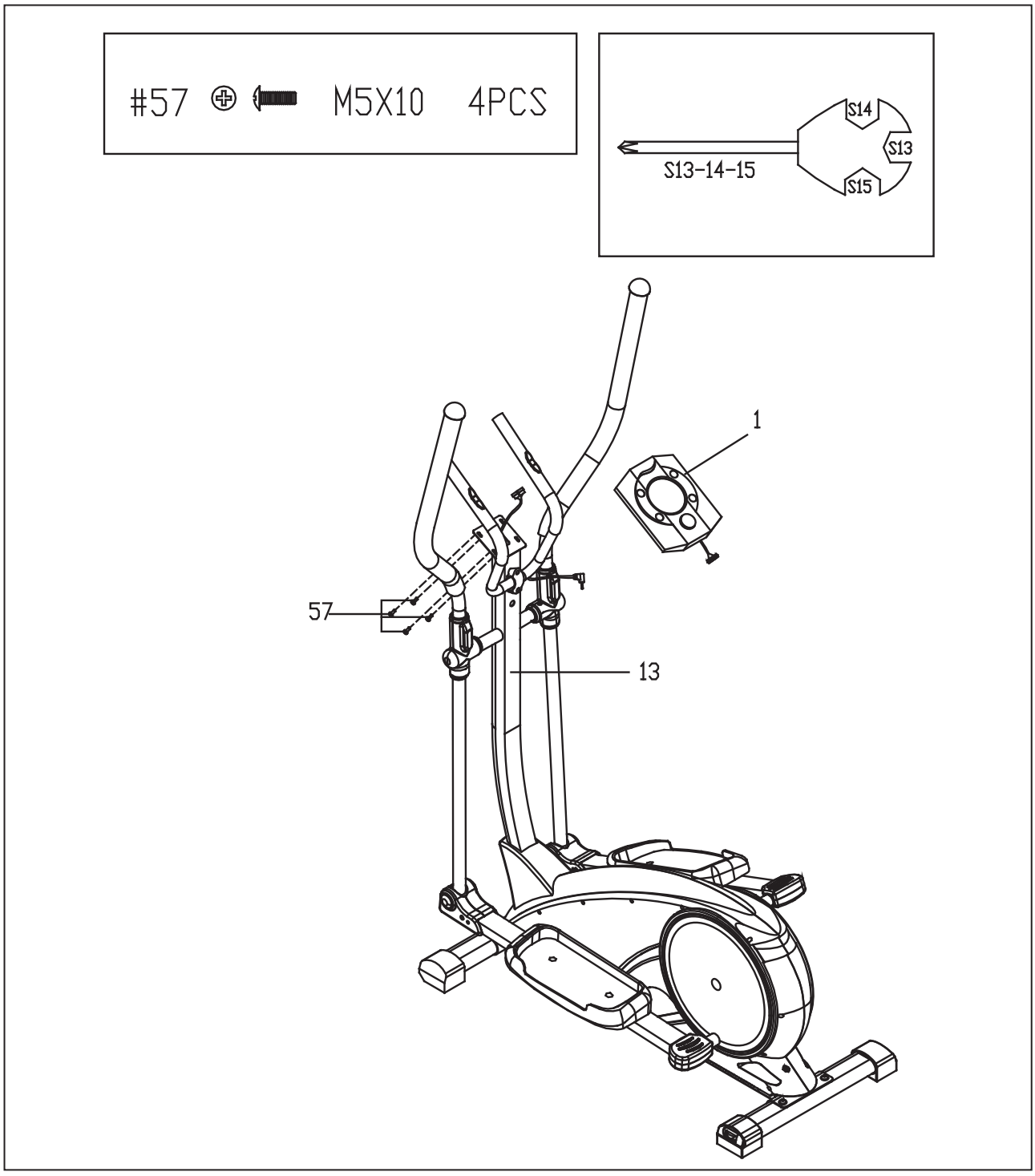


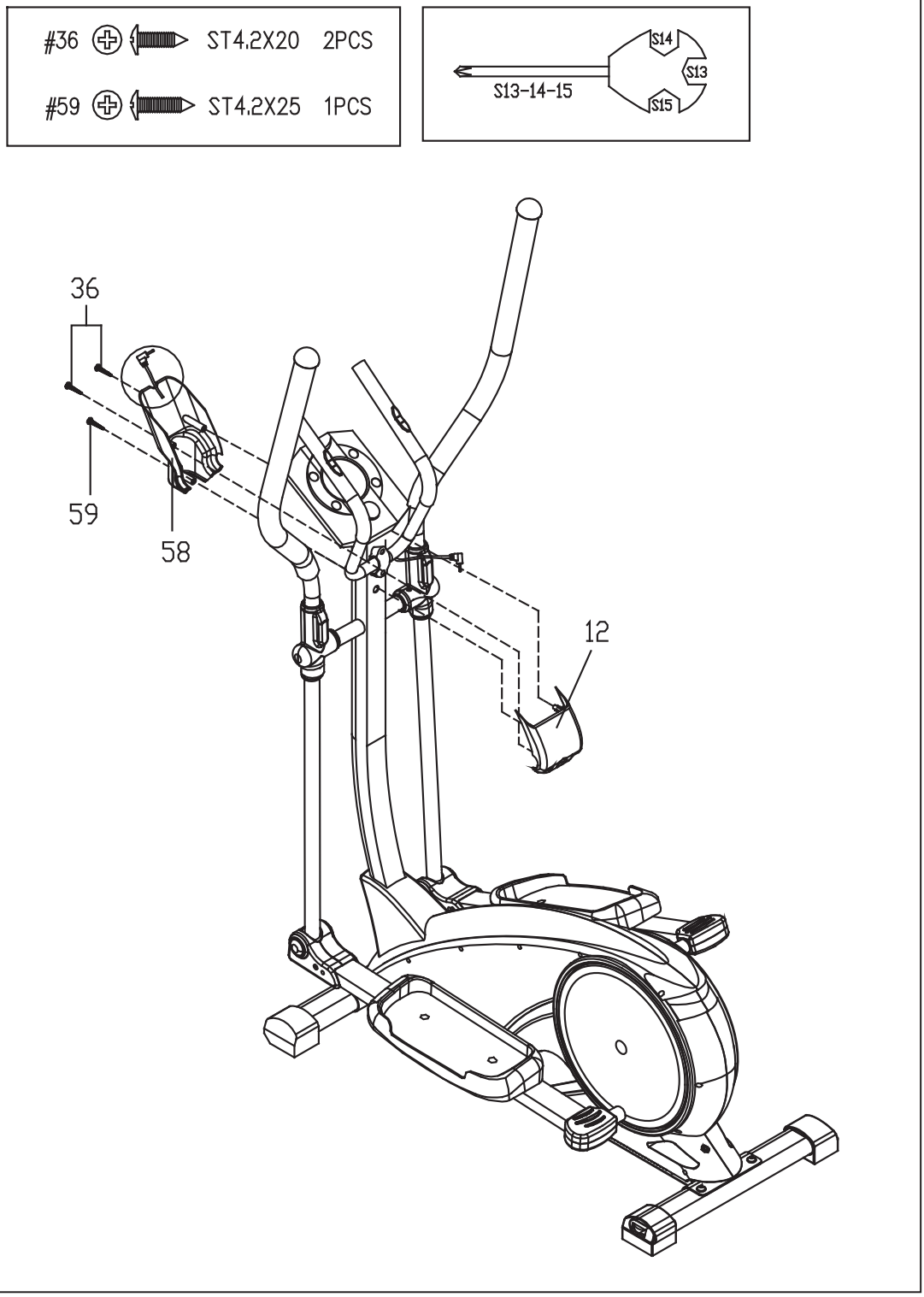
Schritt / Step 6



Schritt / Step 7




#57
M5X10
4PCS
S13-14-15
S14
S13
S15
1
57
13


#36 ST4.2X20 2PCS
#59 ST4.2X25 1PCS
S13-14-15
S14
S13
S15
36
59
58
12

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
  Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5.1 Computertasten

ZEIT: Es kann die Traininszeit geändert werden

Kalorien/Entfernung: 1x Drücken aktiviert die Kalorienvorgabe, ein weiteres Drücken aktiviert die Entferungsvorgabe

PULS: Hier kann der Maximalpuls für die Pulssteuerung vorgegeben werden. Die Pulssteuerung kann nur mit einem Brustgurt sinnvoll durchgeführt werden. **WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!**

Stärke: Verändert den Wattwert und somit den Widerstand

Drehknopf: Es können die Werte verringert oder erhöht werden und während des Traings kann der Wattwert kontinuierlich geändert werden.

5.1 Computerbuttons

TIME: You can set your exercise time.

Calories/ Distance: 1x pressing will activate the calories target, a second press will activated the distance target.

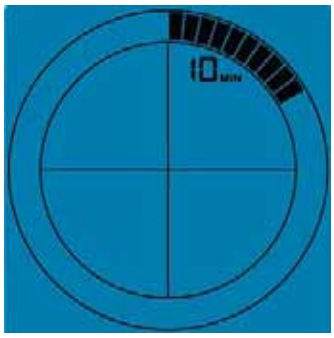
PULSE: You can set your max heartrate for the heartrate control function. The heartrate control function can be only work with a chestbelt perfectly.
WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

FORCE: Change the Watt value

Turn button: Rotating will cause a increasing or decreasing of the values. During the exercise you can change the Watt values continiously.

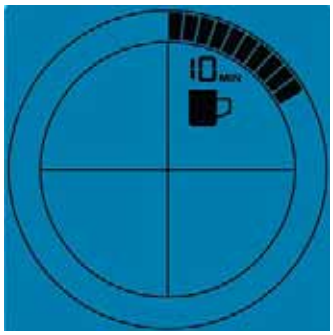
5.2 Computerfunktionen / Anzeigen

TIME



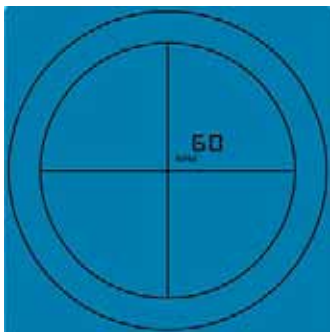
Registriert die Trainingszeit in Minuten-Schritten (1-60min)

Trinkreminder



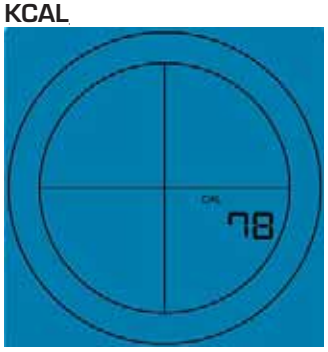
Erinnert Sie alle 10 Minuten daran etwas zu trinken.

RPM



Pedalumdrehungen pro Minute (15-199rpm)

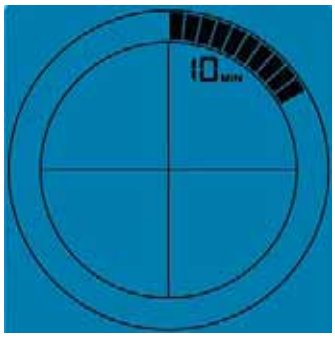
KCAL



Zeigt den Kilokalorienverbrauch mit einem Wirkungsgrad von 22% zum Aufbringen der mechanischen Leistung an. Anzeige von 0-9990Kcal. in 10er Schritten.

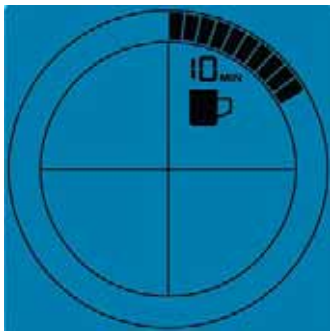
5.2 Computer funktion / Display

TIME



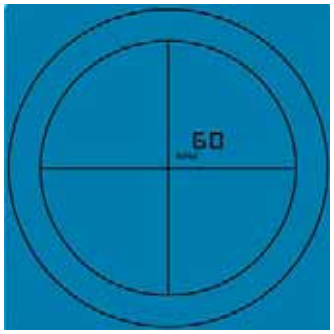
Records the training time in minutes (1-60min)

Drinkreminder



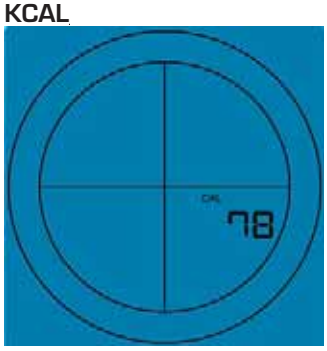
Remind you every 10 minutes to drink.

RPM



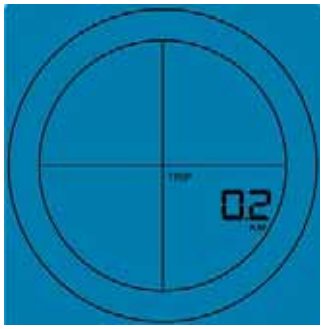
Revolutions per minute from 15-199rpm.

KCAL



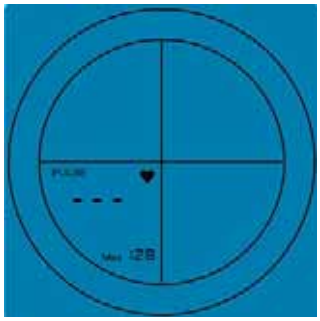
Shows the energy consumption based on a effieciency of 22% to provide the mechanical power (0-9990Kcal in 10Kcal steps).

DISTANCE



Registriert die zurückgelegte Strecke in 0,01 km Schritten (0 – 999.0 Km). Die Strecke ist ein theoretischer Wert, und kann nicht mit der reellen Strecke/Geschwindigkeit beim Radfahren verglichen werden.

PULSE



Pulswertanzeige: Wertebereich von 40–199 Schlägen pro Minute

WATT

Im drehzahlunabhängigen Modus: Zeigt den aktuell eingestellten Wattwert an (35-250W).

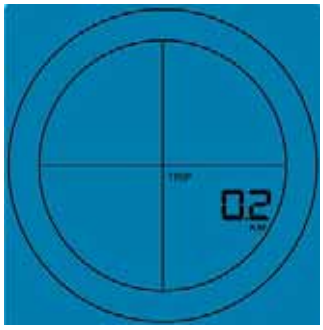
5.2.1 Anmerkung zu einzelnen Funktionen

Handpulsmessung: Stecken Sie den Stecker des Handpulskabels in die dafür vorgesehene Buchse (Pulse Input) auf der Rückseite des Computers. Die Messung der Pulsfrequenz wird über zwei Kontaktstellen (ovalförmige Sensoren) an der Handinnenseite ausgeführt.
Es müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein. Für ein pulsgesteuertes Training benutzen Sie bitte immer den optional erhältlichen Brustgurt.

Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

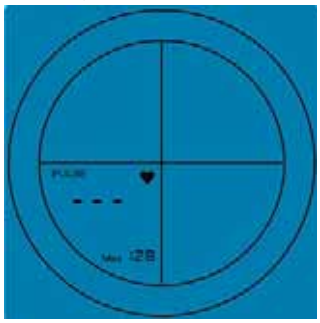
WICHTIG: Sobald Sie eine Pulswerterfassung über den Brustgurt anwenden, hat diese Messung gegenüber einer parallelen Ohrpulsmessung Vorrang, d.h. es wird immer der Wert angezeigt, der aus der Messung des Brustgurtes hervorgeht.

DISTANCE



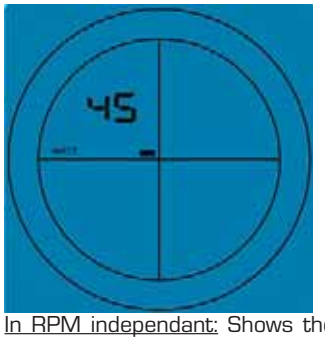
Records the distance in 0.01 km increments (0 -999.0 km/h). the distance is a theoretical value, which cannot be compared with the real distance on the street.

PULSE



Shows the actual heartrate, range from 40-199bpm.

WATT



In RPM independant: Shows the Watt value, which is set (35-250).

5.2.1 Remarks on the individual functions

Handpulse measurement: Plug in the hand pulse cable in the hand pulse plug (Pulse input) at the back of the computer. Please put both hands on the sensors, which are assembled on the handlebar. If you lift off one hand off the sensor during measuring, it will take some time to reach the correct watt value. Both hands have to be kept on the hand pulse sensors.

Pulse measurement with the chest strap: The computer is equipped with a chip, which makes wireless pulse transmission possible using a chest strap (5.0 – 5.5 kHz).

IMPORTANT: As soon as you use pulse acquisition using the chest strap, this measurement takes priority over any other pulse rate measurement possibility. In other words, the value is always displayed that results from the measurement by the chest strap.

5.2.2 Symbolerklärung und Wissenwertes

A) Tretsybmol

Das Symbol fordert Sie zum Treten auf. Sie bestätigen somit Ihre eingegeben Daten und beginnen mit Ihrem Training.

B) Aktivierung des Computers aus dem Schlummermodus
Um den Computer aus dem Schlummermodus zu aktivieren, können Sie irgendeine Taste drücken. Ein Treten bewirkt keine Aktivierung.

C) Vorgabewerte
Nach Erreichen der Vorgabewerte stoppt der Computer das Training.

Achtung: Es kann außer dem Pulswert immer nur ein Vorgabewert aus ZEIT-KALORIEN-ENTFERNUNG vorgegeben werden. Sollten Sie einen weiteren Wert aktivieren, wird der bereits gesetzte Wert auf OFF gesetzt. Sie können sofort mit dem Training starten, wenn Sie den gewünschten Wert eingegeben haben und mit Treten beginnen. Die Vorgabewerte können nur geändert werden, wenn Sie nicht treten, außer der Watt-Wert, dieser kann auch während des Trainings geändert werden

D) Kcal Berechnung
Berechnet den Energieumsatz des Körpers mit einem Wirkungsgrad von 22%. Das heißt, die restlichen 78% an Energieverbrauch setzt der Körper in Wärme um. Umrechnung von Joule zu Kcal: 1cal=4,1867J.

Rechenbeispiel: 60Watt für 20Minuten
60(Watt) x 20(Min) x 60Rpm=72000J= 17197cal.
17197cal entsprechen dem Energieumsatz von 22%. Daraus ergibt sich ein Kalorienverbrauch von 100%=78169cal oder

E) Watterhöhung im HRC Modus
Der Widerstand (Wattleistung) wird alle 30 Sekunden um 10 Watt erhöht und zwar solange, bis sich der tatsächliche Pulswert 5 Schläge unter dem Zielpuls befindet. Steigt der Puls in einer Minute nicht weiter an, wird der Widerstand erneut erhöht. Ist der Pulswert für fünf Sekunden über dem Zielpulswert, dann wird der Widerstand sofort um 20 Watt reduziert und dann alle weitere 20 Sekunden um 10 Watt, bis Sie sich wieder unter dem Zielpuls befinden. Anschließend steigt der Widerstand wieder an.

Sollte das Herzfrequesnzsignal nicht mehr erfasst werden, verringert sich der Widerstand jede Minute um 80 Watt bis er den minimalsten wattwert erreicht hat oder bis ein Herzfrequenzsignal wieder empfangen wird.

5.2.2 Explanation of the symbol and need to know

A) Pedalling

The symbol demand you to begin to pedal. The set values will be confirmed and you start your exercise.

B) Waking up the computer from the snooze mode
To reactivate the computer from the snooze mode, press any button, please. A pedalling has no function in this mode.

C) Setting values
Target values: After achieving the target values, there will be a beep and the computer will stop counting.

Attention: Except the heartrate value, you can set only one further value of TIME-CALORIES-DISTANCE. If you set another value, the already set value will be set to OFF. To start your exercise, beginn to pedal, after you have set the target value. The preset values can be only adjusted before you start pedalling, except the watt value, it can be adjusted also

D) Kcal calculation
Shows the energy consumption, based on a efficiency of 22% to provide the mechanical power. Conversion Joule into Kcal: 1cal=4,1867J.

Example: 60Watt for 20minutes
60(Watt) x 20(Min) x 60Rpm=72000J= 17197cal.
17197cal is equal to a efficieny of 22%. Totally the calorie consumption is 78169cal oder 78Kcal.

E) Increasing of the Watt value during HRC -Mode
The resistance (watt value) will be increase every 30 seconds for 10Watt, till you reach a heart rate value, which is 5 beats lower than your target. The resistance will stay at this level for 1 minute. If there is no further heartrate change, the resistance will increase again. If the actual heartrate is for 5 seconds higher than your target, the resistance will decrease immediately for 20 Watt and than every 20 seconds for 10 Watt, till your actual heartrate is lower than the target. If it is lower than the target heartrate, the resistance will increase again.

If the heartrate signla is lost, the resistance will decrease very fast for 80Watt/min, till it reach the minimum Watt value or till it refound your heartrate signal.

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Sofort-Start Funktion

Für eine optimale Benutzerfreundlichkeit Ihres Trainingsgerätes wurde die Möglichkeit eines schnellen und unkomplizierten Computerstarts geschaffen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät am hinteren Ende des Gerätes an der vorgesehenen Buchse an. es ertönt ein signalton

- Starten Sie Ihr Training indem Sie zu Treten beginnen. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen.

5.4 Training mit Vorgabewerten

5.4.1 Zeitvorgabe

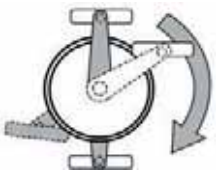
1.

1x drücken/press

2.

OFF, 1 - 60 min

3.



Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

5.3 Computer Functions

5.3.1 Immediate Start Function

In order to provide optimum user friendliness of your training equipment, an opportunity for quick and uncomplicated initiation of training was devised. Please do the following :

- Connect the power supply included in the scope of delivery to the bottom end of the equipment, at the socket provided. A test image will briefly appear on the computer.

- Start your exercise by pedalling. All values start counting up.

5.4 Training with value setting

5.4.1 Time presetting

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.2 Entfernungsvorgabe

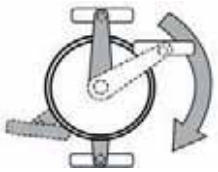
1.

1x drücken/press

2.

OFF, 1 - 999 km

3.



Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

5.4.2 Distance presetting

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.3 Kalorienvorgabe

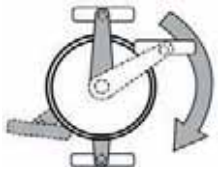
1.

2x drücken/press

2.

OFF, 10 - 9990 Cal.

3.



Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

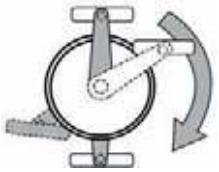
5.4.3 Calories presetting

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.4 Maximalpulsvorgabe

5.4.4 Max heartrate presetting

1. **2.** **3.**



1x drücken/press **OFF, 40 - 199 bpm**

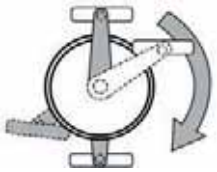
Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.4.5 Wattvorgabe

5.4.5 Watt presetting

1. **2.** **3.**



1x drücken/press **OFF, 35 - 260Watt**

Sie trainieren im drehzahlunabhängigen Watt-Modus. Bereits eingegebene Daten beginnen Rückwärts zu zählen, ansonsten beginnen alle Werte aufwärts zu zählen. Bei Erreichen des Zielwertes ertönt ein Signalton und der Computer stoppt das Training.

Starting your exercise, the already set data will start counting backwards. If the set data reach 0, the computer will stop and a beep will be heard. If you didn´t set any values, all data will start counting up.

5.5 Fehlerdiagnose und Fehlersuche

Fehler
Keine Anzeige oder keine Funktion des Computers

Ursache	**Was tun?**
Keine Stromversorgung	Netzgerät in Steckdose einstecken. Netzgerätestecker in Anschlussbuchse am Gehäuse einstecken Kabelverbindungen überprüfen

Fehler
Pulsanzeige fehlerhaft

Ursache	**Was tun?**
Kein Empfang Störquellen im Raum	Alle Anschlüsse überprüfen Evtl. Störgrößen (z.B. Handy/ Lautsprecher) im Raum beseitigen
Bei Brustgurt: ungeeigneter Brustgurt	Evtl. anderen Brustgurt verwenden. Die Sendefrequenz muss zw. 5,0 – 5,5 kHz liegen!
Brustgurt falsch positioniert	Elektroden befeuchten und korrekten Sitz überprüfen.

Fehler
Tretwiderstand nicht regelbar

Ursache	**Was tun?**
Mechanik / Steuerung	Verpackung überprüfen Service anrufen

Fehler
Wackelndes Gerät

Ursache	**Was tun?**
Unebener Boden	Höhenverstellkappen drehen, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist!
Standfüße locker	Hutmuttern festziehen!

5.5 Diagnostics and Troubleshooting

Error
No display or computer is not functioning

Cause	**What to do?**
No power	Plug the power supply into the socket, or plug the power supply into the connection port on the housing (see Assembly Step 9), or Check cable connections

Error
Pulse display defective

Cause	**What to do?**
No reception Interference with in the room	Check all connections Remove (for example cell phone/loud speakers) in the room
Chest Strap: Incorrect chest strap	Use another chest strap, if necessary. The transmitting frequency must be between 5.0 -5.5 kHz.
Chestbelt strap incorrectly positioned	Moisten the electrodes and check for correct positioning.

Error
Step resistance cannot be regulated.

Cause	**What to do?**
Mechanics/control system	Check the packing or Call Service

Error
Wobbly equipment

Cause	**What to do?**
Uneven floor	Rotate the height adjusting caps until the stand is stable.
Stand feet are loose	Tighten the cap nuts.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.

- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6.2 Konformität gemäß Gerätesicherheitsgesetz

Hammer Sport AG erklärt hiermit, dass dieses Produkt die folgenden Bestimmungen bezüglich der elektromagnetischen Kompatibilität und der elektrischen Sicherheit erfüllt:

- 89 / 336 / EWG vom 3. Mai 1989 mit anschließenden Änderungen (Richtlinie 92 / 31 / EWG vom 28. April 1992 und Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 22. Juli 1993).
- 73 / 23 / EWG vom 19. Februar 1973 mit anschließender Änderung (Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 30. August 1993).

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socked on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:

Input: 230 V, 50Hz
Output: 9 V

- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer`s power sup ply, please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.

- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug

6.2 Conformity according to:

Hammer Sport AG confirms that this item is produced according to the following laws.

- 89 / 336 / EWG 3rd of May 1989 with changes (guideline 92 / 31 / EWG 28th of April 1992 and guideline 93 / 68 / EWG 22nd of July 1993).
- 73 / 23 / EWG 19th of February 1973 with changes (guideline 93 / 68 / EWG 30th of August 1993).

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine rmüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.
Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.
If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger..

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

7.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln,.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes slow cycling.

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

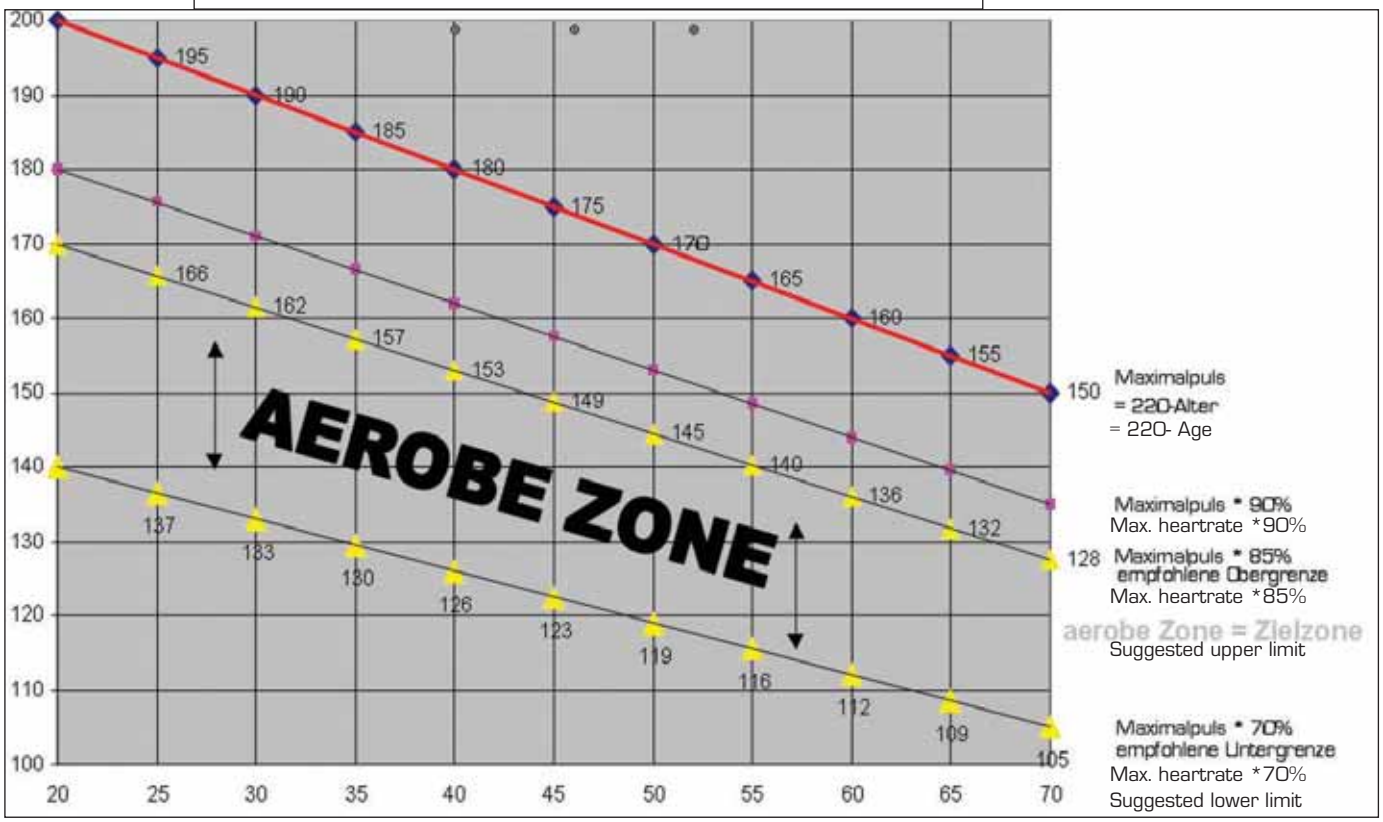
- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

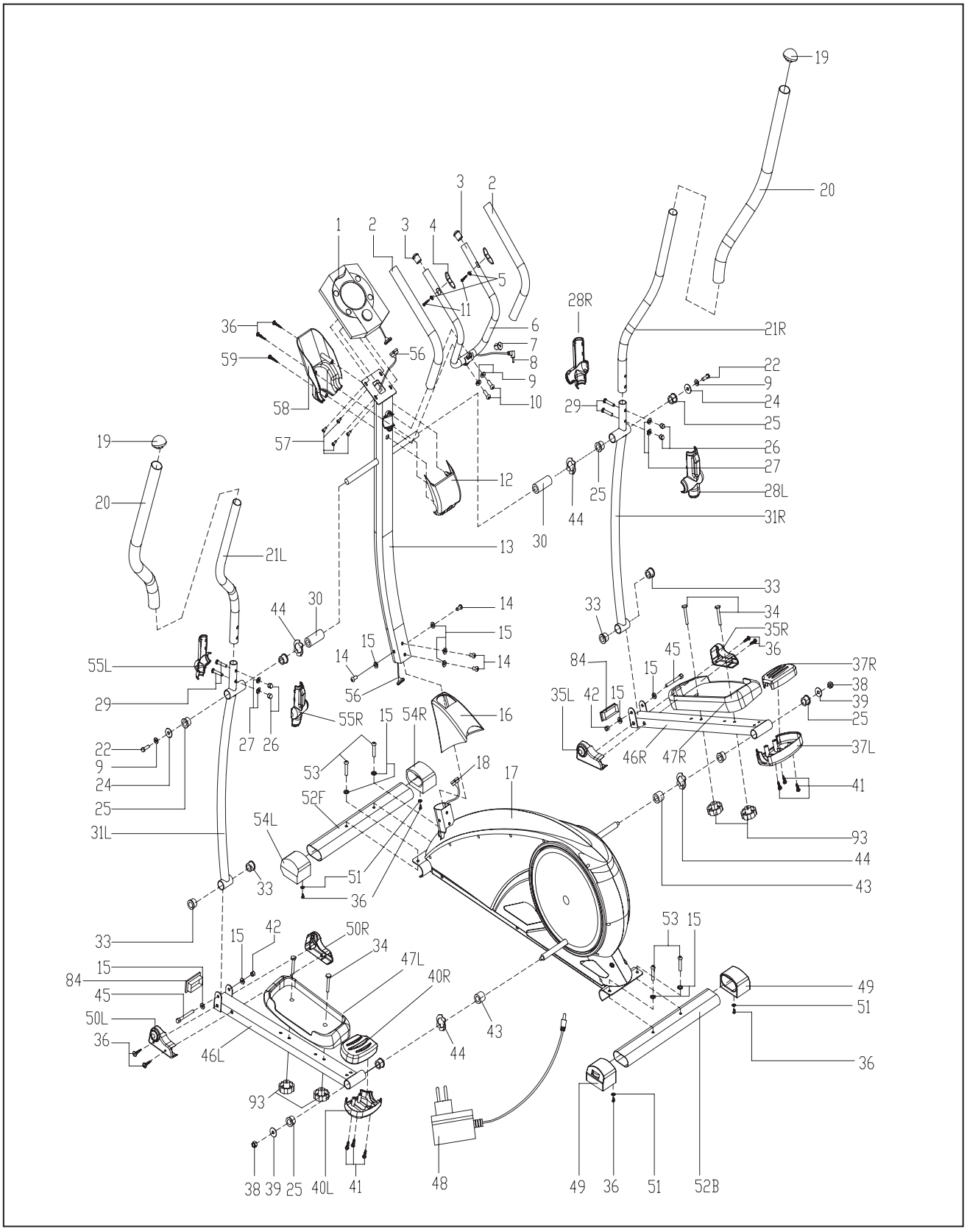
Alterations of metabolic activity during training:

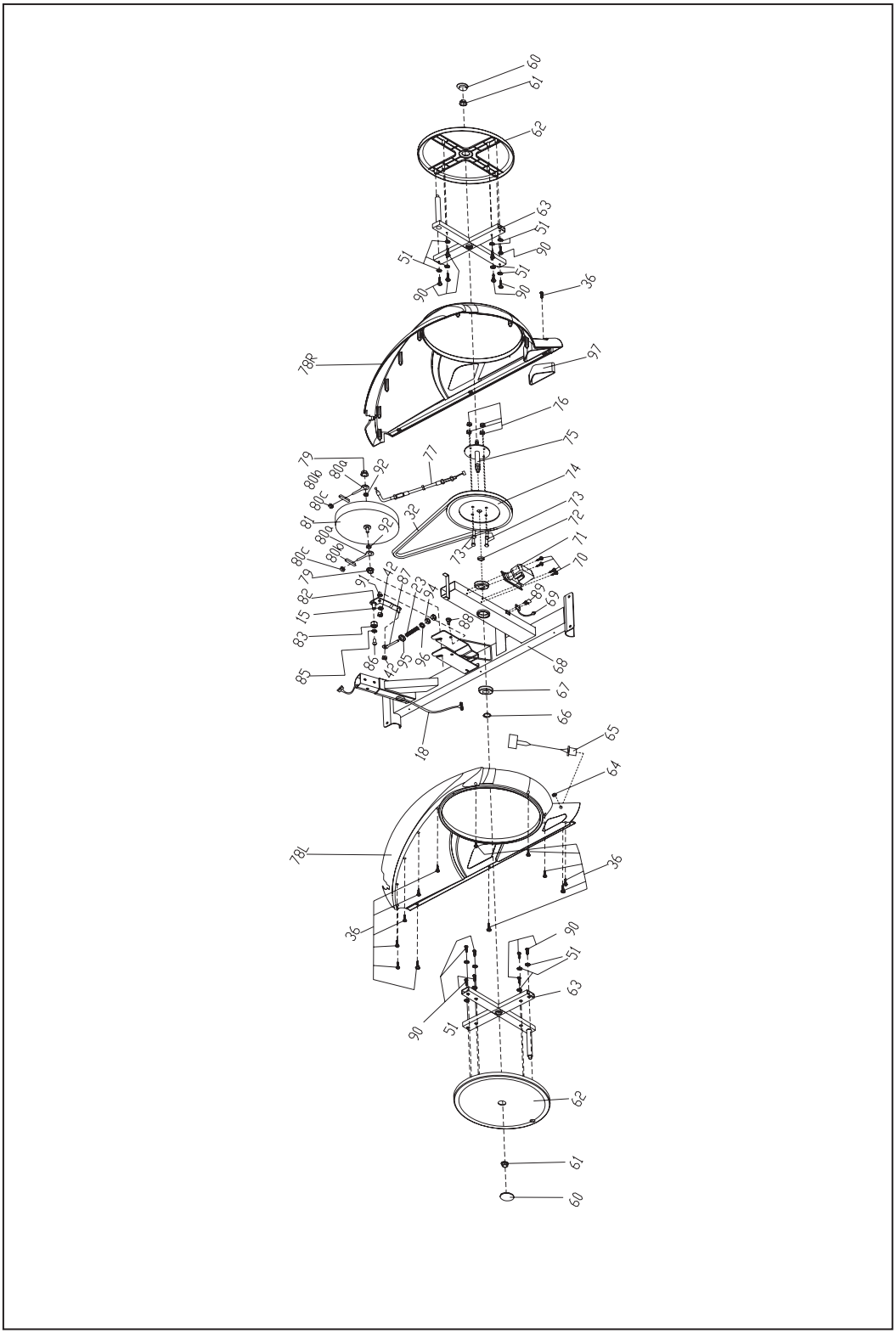
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)




19
20
3
2
1
2
3
4
5
11
28R
21R
36
59
56
6
7
8
9
10
58
57
22
9
24
25
26
27
28L
29
12
25
44
31R
30
19
20
21L
13
33
34
35R
36
44
30
14
15
14
15
14
56
55L
29
55R
15
54R
16
84
45
15
37R
38
39
25
37L
35L
42
15
46R
47R
41
22
9
24
25
31L
27
26
53
18
17
52F
54L
51
36
93
44
43
33
33
15
42
50R
34
47L
40R
53
15
15
84
45
50L
36
46L
43
44
49
51
36
93
38
39
25
40L
41
48
49
36
51
52B


60
61
62
63
51
90
36
78R
97
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65
64
78L
79
80a
80b
80c
92
77
81
32
42
87
23
91
89
88
86
95
96
85
82
15
83
18

9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4185 -1	Computer	Computer	TZ 6168	1
-2*	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar		2
-3	Kunststoffkappe	Endcap	Ø25	2
-4	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-5	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ6x1	2
-6	Fester Lenker	Handlebar		1
-7	Kunststoffkappe	Endcap	Ø13x12	1
-8	Handpulskabel	Handpulsecable		1
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-11	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x18	2
-12	Lenkerabdeckung, vorn	Handlebar cover, front side		1
-13	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-15	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x1.5	12
-16	Abdeckung für Lenkerstützrohr, unten	Lower handlebar cover		1
-17	Hauptrahmen	Main frame		1
-18	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-19	Kunststoffkappe für bewgl. Arm	Endcap for movable arm		2
-20*	Schaumstoff für bewegl. Arm	Foam for movable arm		2
-21L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-21R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-22	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-23	Feder	Spring		1
-24	Unterlegscheibe	Washer	Ø32xØ8x2	2
-25	Metallbuchse	Metall bushing	Ø32xØ28x19	8
-26	Mutter	Nut	M8	4
-27	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8.5	4
-28V	Abdeckung beweglicher Arm, oben vorn	Cover for movable arm, upper front side		1
-28H	Abdeckung beweglicher Arm, oben hinten	Cover for movable arm, upper rear side		1
-29	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x40	4
-30	Abstandshalter für Achse, beweglicher Arm	Bushing for axle of movable arm	Ø32xØ19.2x75	2
-31L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-31R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-32*	Antriebsriemen	Drive belt	470J6	1
-33	Metallbuchse für beweglichen Arm, unten	Bushing for movable lower arm	Ø32xØ28x12	4
-34	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x45	4
-35L	Abdeckung beweglicher Arm, links unten vorne Außenseite	Cover for movable arm, lower front left side lateral side		1
-35R	Abdeckung beweglicher Arm, rechts unten vorn, Außenseite	Cover for movable arm, lower front right lateral side		1
-36	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	25
-37L	Abdeckung Pedalarm links, hinten, unten	Cover for lower pedalarm, left side		1
-37R	Abdeckung Pedalarm rechts, hinten, oben	Cover for upper pedalarm, right side		1
-38	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø32xØ10x2	2
-40L	Abdeckung Pedalarm links, hinten, unten	Cover for lower pedalarm, left side		1
-40R	Abdeckung Pedalarm rechts, hinten, oben	Cover for upper pedalarm, right side		1
-41	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0x15	6
-42	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-43	Abstandshalter für beweglichen Arm	Bushing for pedal arm	Ø32xØ10x2	2
-44	Unterlegscheibe	Washer	Ø24xØ19.4x0.5	2
-45	Innensechskantschraube	Allens crew	M8x78	2
-46L	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-46R	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-47L	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-47R	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-48	Netzgerät	Adapter		1
-49	Höhenverstellkappe	Hight adjustment cap		2
-50L	Abdeckung beweglicher Arm, links unten vorne Außenseite	Cover for movable arm, lower front left side lateral side		1
-50R	Abdeckung beweglicher Arm, rechts unten vorn, Außenseite	Cover for movable arm, lower front right lateral side		1
-51	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ5.5x1.0	18
-52F	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
-52R	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-53	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x50	4
-54L	Endkappe mit Transportrolle, links	endcap with transportation wheel, left side		1
-54R	Endkappe mit Transportrolle, rechts	endcap with transportation wheel, right side		1

-55V	Abdeckung beweglicher Arm, oben vorn	Cover for movable arm, upper front side		1
-55H	Abdeckung beweglicher Arm, oben hinten	Cover for movable arm, upper rear side		1
-56	Datenkabel, oben	Upper computercable		1
-57	Kreutzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x10	4
-58	Lenkerabdeckung, hinten	Handlebar cover, rear side		1
-59	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x25	1
-60	Kunststoffkappe für Rotationsscheibe	Endcap for rotation wheel		2
-61	Mutter	Nut	M10	2
-62	Rotationsscheibe	Rotationwheel		1
-63	Metallkreuz für Rotationsscheibe	Steel cross for rotation wheel		2
-64	Mutter	Nut	M12	1
-65	Netzgerätbuchse	Plug for adapter		1
-66	Sicherungsring	Spring ring	Ø17	1
-67	Kugellager	Ballbearing	6203RS	2
-68	Wird nicht benötigt	No needed		0
-69	Sensor	Sensor		1
-70	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	4
-71*	Motor	Motor		1
-72	Buchse	Bushing	Ø22xØ18x4	1
-73	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-74	Antriebsrad	Drive wheel		1
-75	Achse	Axle		1
-76	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-77	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-78L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-78R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-79	Mutter	Nut	M10	2
-80a	Augenschraube	Eyelet bolt	M6x25	2
-80b	Anschlag	Block		2
-80c	Mutter	Nut	M6	2
-81	Schwungrad PMS	Magnetic wheel PMS		1
-82	Riemenspanner	Idler bracket		1
-83	Kugelllager	Ball bearing		1
-84	Kunststoffkappe, eckig für Pedalarm	Endcap retangular for pedalarm		2
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	1
-86	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x10	1
-87	Augenschraube	Eyelet screw	M8x140	1
-88	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	1
-89	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 3.0x10	2
-90	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x12	14
-91	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ12x0.5	1
-92	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ10x1.5	2
-93	Griffmutter für Trittplatte	Grip nut for pedal		4
-94	Federring	Spring washer	Ø6	4
-95	Magnet	Magnet		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Hammer – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62
Tel.: 0731-97488-68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

✂

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Cross-Trainer Ventano STRESSLESS **Art.-Nr.:4185**
PO- Nr.:
Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....